想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

问：打坐时的“气”、“息”，指的是什么？
婴儿出生，脐带截断以后，鼻子开始呼吸。当婴儿在娘胎里时，虽然不用鼻子嘴巴呼吸，但其实婴儿还是在呼吸的，只是看不出来。母亲在呼吸，他接受。所以你打坐入定，定到了极点的时候，外表的呼吸完全宁静了，那才叫做“息”。也就是道家所说的“胎息”，不呼不吸，宁静了。普通什么练气功啊、练呼吸，都是错的。
人的呼吸是一进一出的，氧气吸进来以后，变成二氧化碳，所以自然需要呼出去。呼完了，又要吸进来，我们体内的氧和二氧化碳随时在新陈代谢。而在一呼一吸中间，有个空档，有一刹那间是不呼不吸的。这个叫“息”。
问：睡着时的呼吸会缓慢而变浅，也是属于“息”的境界吗？
不完全是。
你试着观察一个人睡觉看看。世界上什么相最难看？死人并不难看，睡相最难看（一笑）。你看一个人睡觉，没有五分钟安静的，不是手指头、脚趾头跳动，就是表情有变化，都没有安定。而且你听，睡觉时不论打呼、呼吸都有韵律的。除了有一刹那，你听不到呼吸来往的声音，那一刹那才是真正睡着了。
一个人睡觉呼吸时，都在作梦，醒了就忘掉，只有不呼不吸的那一刹那，完全不动了，才是真的睡着，也没有梦境。
所以一个人睡了一夜，真正睡足只有十五分钟，这十五分钟没有作梦，像胎儿一般，才是“息”的状态。如果这十五分钟完全睡足了，够你白天一天用了。
问：那胎儿也处于“息”的状态吗？
对。所以要你们看那本《入胎经》（注：《佛说入胎经今释》，老古文化出版）。胎儿在娘胎里头七天一次变化，三十八个七天，九个多月，就出生了。一开始是精虫和卵脏凝结了，第一个生起的这股风，这个“息”不是空气，没有办法用确切的中文来讲，勉强用现代科学的词来形容，就是生命的一种能量。
所以一般都讲错了，以为“气”是呼吸或是空气的气，错得一塌糊涂。这个“气”指的是能量。
问：在打坐时，心和息的关系为何？
“觉”和“知”是两回事，有觉有知，那是心的状态。心的状态跟息合一了，这个就是真修持的境界。
打坐时，呼吸停了，那个是“息”，但是后来你念头一感觉到“呼吸停止了”，呼吸就来了。换句话说，一个是心理的，一个是生理的。呼吸一来了，念头也来了。像一个人有生气的时候，呼吸很粗。又譬如我们在睡觉睡不着时，会听到自己的呼吸吧？那也是很粗的。等你真睡着了，就听不到呼吸了，心跟呼吸已经分开了。
真正严重的，比如一个人很认真、很专一的思考一个问题，那个时候暂时好像没有呼吸，因为思想太专一在某一件事情上。心动气就动，念动气就动，可是它两个又不搭嘎的，互相矛盾。修定呢，就是把这个矛盾统一起来，心念静止不动了，气息也定了，这个时候人得定，那你的身心变化起神通妙用，都是从这个地方来的。
问：打坐修炼时，应该要“气沉丹田”吗？
呼吸，就像轮胎气扁了，再打气进来一样。也有很多学气功的人来问我：“老师啊，怎么把气停留在丹田？”丹田在哪里啊？肚脐下面这里是道家说的下丹田，还有中丹田、上丹田。三个丹田，你要停留在哪里？下腹这个地方，都是肠子。
所以人家问“气沉丹田”，我说那是一句话，就是气充满的意思，没有那个丹田的啦。
你看汽车的轮胎，没有气了，拿个打气筒打进去，你叫这股气停留在轮胎的中间不动，行吗？不行，一定充满。所以你呼吸气进来，念咒念完了，你觉得没有气，吸个气进来，是充满全身，没有什么只充满肺部、充满丹田的，那不合逻辑。

问：打坐时，应如何让自己静下？
你们打坐是不是在静坐？不是，一般人打坐起来，叫做“静闹”，一边静一边闹，脑袋里万念齐飞，一边在后悔，思想停不了，自己的呼吸如何，一点都不知道。
因此到了隋朝时，天台宗智顗大师把修禅定的方法，整理成六个步骤的法门，叫“六妙门”——数息门、随息门、止门、观门、还门、净门。
问：静坐时，应如何“数息”？
观自己的呼吸进出，把呼吸自然的一进一出，叫做一息。数这样一呼一吸十次，中间要没有一个思想念头插进来，这叫做“数息”。
宋朝的陆放翁词中有句：“一坐数千息”。陆放翁晚年打坐修道，他说一坐在那里啊，几千次呼吸他都记下了。我说陆放翁在吹牛，他做不到的，文人都爱说大话。
你试试看，比如念佛、念咒子、修准提法，真的念佛的时候，一边念一边算，算到十声中间没有一个杂念，才叫念佛。要是十声里面想到“明天那个股票不知怎么办，他妈的”，那就不算了（一笑）。
现在世界各地很多人修禅宗，打坐时用数息的方法，一坐就是一个钟头，数了多少啊？我说他们：“你这是修会计啊，不是修佛嘛！”你把呼吸的数字记到一千一万有屁用啊？
呼吸，是生灭法，吸进来、出去了，跟流水一样，也跟蜡烛的光一样——后来的一直补上前面的，当你看到时，那亮光已经消灭了。
问：数息时的一呼一吸，呼气时用鼻子或嘴巴都无所谓吗？
不对，要用鼻子，自动的、自然的呼吸。严格来讲，不仅仅是鼻子，只是我们还在初步修行，所以利用两个鼻孔。
实际上讲呼吸，人身上十万八千个毛孔，每个毛孔都在呼吸。
比方以前战争活埋敌人时，只要埋身体一半或是三分之二，就不能呼吸，鼻子露在外面也一样，照死不误。
所以普通人以为生命光靠鼻子呼吸是错的，整个身体，连肛门、前后阴、脚底心，都在呼吸。这个太深了，你先管鼻子就好。
问：那么“数息”对修定而言意义何在？要数到什么程度？
人的呼吸是自然来往的，你知道自己在呼吸，所以你才能记下它的数字。打坐时开始数息，你看这时候忙不忙：第一，呼吸自己本身在忙；第二，你要记住呼吸；第三，要管住自己没有记错；第四，又要管住自己不要起杂七杂八的念头。
七、八个心同时在用，所以没有得定，没有达到心一境性、定生喜乐的境界。
那么天台宗为什么采用数的方法？这里有个巧妙。因为呼吸是自然往来，你心又很散乱，那么数息等于是拿呼吸作为绳子，把散乱的心神集中起来，拴住就好。所以说数一下，心定了，就不要数了。
问：“数完息，心定下来之后呢？
数息心定之后，再来就是随息，可是随比数困难。你知道自己气进来、气出去了，中间没有其它的思想，这个叫“随”。
随什么？心随气息，也就是气息随心。这样慢慢修持，当心念完全静止、不散乱时，气息也静止了，这叫随。
后来道家修持，称这个随的境界叫做“心息相依”。心与息互相依靠，两个结合了。
道家修行讲求阴阳结合，这“阴阳”中是个代号，可是普通人不懂，听到阴阳就想要找个异性一起双修。其实阴阳只是两个代号，一个心理状态，一个气息状态。心息相依，就是“随”的境界。
“随”的境界注意在心跟息两个方面，这时候不要管身体，慢慢的心念完全停滞，一个思想都没有了。

问：晚上打坐时，想睡怎么办？

你晚上打坐想睡的话，有两个方法。一个方法是自己坚持不睡，持续打坐下去。这个时候，你要真做功夫，自己把习惯转过来。想睡时，就让它这样，倒了睡，不要管姿势。慢慢的，一下精神来了，就可以到天亮。

另一种方法，当你疲劳时，就暂不打坐，睡醒了再起来打坐。不管是夜里也好，早上也好。有这两种方法。

这个原理何在呢？有人问释迦牟尼佛："人为什么需要睡眠？"他说："人不需要睡眠。睡眠是习惯。"佛从两方面分析了睡眠的原因，一种是心理的疲劳，人碰到不如意的事、灰心了，什么都不想就想睡。另一种是生理上的疲劳。但是佛说这两种都是习惯来的，都可以唯心去改变的。

所以讲学佛、修道，有五个东西要记住，叫五盖。把你的智慧、光明、生命力量给盖住了——财、色、名、食、睡。财是要钱，要物质的享受；色，男女关系，性的欲望；名，喜欢荣誉，想出名；食，饮食；第五个是睡眠。

这五个叫五盖，你把这五盖拿开了，就成道了。

问：打坐的时候，感觉呼吸愈来愈静，愈来愈慢，嘴巴骨头像都很有活力，上颚也感觉很有生命力，这是怎么一回事？

这分两部分来讲，第一，关于呼吸的问题，一个真到达静定境界的人，鼻子呼吸没有了，不是完全停止，其实还在很轻微的进出。要做一个实际的实验的话，过去中国人用灯草，灯草很轻的，或用头发、鸡毛放在鼻下，没有被吹动，才是真到这程度。实际上还是有呼吸的，只是非常微细。这个在中国的天台宗，叫"止息"。

"止"的境界，也是"息"的境界。这样一来，你自然地感觉到有下沉的作用，充满了。

慢慢地，到最充满以后，就不需要鼻子、也不需要肺部了。这种原来呼吸的进出的感觉，落到下腹，到男人生殖器的顶点，女性则到达阴道口，都在呼吸了。

中国道有的庄子有两句名言是事实："众人之息以喉"，一般人的呼吸只到喉部到肺部，"真人之息以踵"，得道的人的呼吸可以到脚部，气沉下去。

气这样一沉下去，并没有说完全断了，很久会来一下呼吸。那么像牙齿、这个骨头这里，当然气都充满了，这两边都绷紧了以后，气自然冲到顶，使脑下垂体的荷尔蒙下来，口水就愈来愈多。最后一种最好的口水排下来，是甜的，但不是白糖那种甜，这种特别清凉，你让它自然吞下去，慢慢下去之后，你的皮肤、身体整个都会改变的。

问：为什么人自觉功夫做得好时，性欲就会冲动？

你说功夫做得好的时候，性欲就非常冲动，这是好事，恭喜你。但是普通人有什么办法？就是把它用了、把它放出来就好了。放出来就没有了。注意是"没有了"，不是"空了"。没有了，再等到自然的成长，成长得差不多时，它又来了。

中国的道家，画一只老虎、画一条龙，说叫"龙虎斗"；性欲一来，叫做"猛虎下山"，要吃人了。道家把思想、念头叫做龙，因为它控制不住、变化无常、呼风唤雨。

所以印度的佛法到了中国，多加了两个罗汉，一个降龙，一个伏虎，就是这么来的。原来是没有的。龙跟虎降伏不下去，什么功夫都白耗。这一方面的修炼是唯物的、唯生理的，是最难的功夫。

不要看印度啊、密宗啊，修道的那么多，就我当年调查老前辈那些喇嘛、活佛，每一个都给老虎吃掉了，几乎没有一个做到。

当你功夫做好了，精下来，冲动了，阳物就举起来了。女人呢，功夫做好了以后，一般女生不知道，两个乳房就涨了，冲动了，下面的情欲也冲动了。女的来的慢，可是来了的力量很强很大；男人实时冲动，实时一下就消散。

人不健康、生病、衰老了，这个东西就没有了，可是生理很难过。等到这个来了，身体一愉快了，

跟着性欲就起来了。可是这里你注意哦，那个东西一起来，身体也健康了，精神也来了，很舒服。受得了还是受不了是思想问题、心的问题，这是两个东西。
好懂得了这个原理，怎么样把心念清定、转化，老虎升华了，这个老虎不是老虎了，那，不得了了。
问：有些朋友七天禅七下来，单盘还好，如果是双盘的话，就有便秘现象，这是怎么回事？
双盘会便秘，这是臀部以下的神经到大腿这里的气脉不通所导致的，因为不会双盘，想赶快地双盘，一双盘以后肛门自然夹紧了。肛门夹紧修习惯了，直肠不容易张开，就形成便秘了。加上脑神经的紧张，初学单盘、双盘的人，脑神经无形中都在紧张状态。
有些修道人性交的时候故意忍精不放，以维持时间长，把肛门夹紧，这会造成大便与小便的中毒。大便中毒那个臭气上来是很厉害的，有些修道人胸口发疼，脸上呈现紫黑色，黑中有红，那就是中毒现象。
问：有人练习打坐引起了某些毛病，如果不管它、不吃药，一直练习打坐下去可不可以？
这个讲心地法门，心地放得空，见地没有问题，就没问题；心地放不空，见地上一点道理都不清楚，那就会有问题。
一个人学打坐，你先要问他为什么学打坐？如果他说是要学佛，你再问他：学什么佛？我常常说，世界上没有一个人有资格跟到释迦牟尼佛学，他是太子，把功名富贵丢掉修道成功；你们呢？每一样都丢不掉，你学什么佛啊？
佛经上都教人要发“阿耨多罗三藐三菩提心”才能学佛，可是一般人连什么叫“阿耨多罗三藐三菩提心”都不懂，佛要我们悲心，哪个人有悲心啊？佛要我们布施，哪个人做到布施？都是抓来给自己的。布施是叫你统统拿出去啊，哪个人做得到？做不到学什么佛呢？
一般人学佛的心理，讲好听一点是好奇，讲不好听一点是贪便宜。打坐很舒服啊，可以健康、长寿、菩萨保佑，这个心理，比买卖股票以几百块钱想发财赚几百万的人比起来，还更严重！这种心理能够成佛？我第一个就不信。
世间哪有不经艰难而能成功的事情？何况学佛？
问：打坐时，脚会发酸、发冷，有没有什么可吃的药？
那要先做脚的运动，光靠药来不及的。会发酸、发冷是身体内部有风寒，身体里头有风，表面看不出来，平常怕风；有寒的人，非常怕寒；里头发炎的，怕热。冬天里只穿一件短袖的，那不是身体好，是里头有病。
我曾认识的一个修道家，七十多岁，人在台湾，极冷的下雪天还光着脚，盖被子不盖腿，看起来功夫好，面孔红红的。我心里想：大概一、两年会走掉吧！结果一年半就死掉了。那是一种病态，你假如读《易经》，里头说圣人“与日月合其明，与四时合其序”，就知道其中的道理了。天冷的时候大家怕冷，他不冷，表示他反常了，反常者必死。
至于密宗行者修拙火修得好，不怕冷可以，那要辟谷以后，完全清了，专门修拙火。但修拙火修得好也没有用，你查查看，拙火修得好的有没有活到八、九十岁？没有！生命能量用得过多的缘故。
问：修行打坐时，身体酸痛、难过，静不下来，该怎么处理？
身体难过时不要动它，不要摸摸腿啊、搥搥腰什么的。你这个时候两腿难受，有没有感觉？有啊！但是老子不理你你就没有了。它有，你不管嘛，你知道它难过就好了嘛。
你知道身上难过、有障碍，那个“知道”，并不在这个难过、障碍上面。这样清楚了吗？就很清楚嘛。要是这个时候你还静不下来，就是你的业报、息气的问题。其实知道当下清净，当下已经空了嘛。
这就是《心经》第一句说的“观自在”。像这样，你随时看自己的念头，不怕念头哦！思想念头来了没有关系，只要记住：一切思想、念头，如空中的飞鸟，过去就过去了，它自己空自己，不是我们去空它的。一切思想、念头，感觉如水上画花一样，永远没有一个痕迹可留的。当下

就是了，也不要管身体。你的感觉知道这里痒、知道那里痛，而那个“知道”是不痛不痒的。
问：修持打坐可得身体上的喜乐，这样的喜乐可以一直追求下去吗？
修持的喜乐是全身得轻安，头顶下来全身发清凉，最后两个腿发大乐的境界。这个乐、两腿的快感，比男女关系还要舒服。到这个样子才可以修定，在密宗就讲气脉，要把气脉通了。有些在家出家的同学坐得蛮好，也可以坐几个钟头、五六个钟头不动，但是能不能得到“离生喜乐”——身体发生乐感、两腿也得乐？还没有。如果到这一步，你也不想下座了。
这个时候，就要注意菩萨戒了。如果因此不修功德、不下座，犯菩萨戒，叫做“耽着禅乐”。可是不是比丘戒哦，比丘就要你这样。到菩萨道要慈悲、入世救人了，你贪图自己禅定之乐，你只管自己，叫“自了汉”，所以大菩萨们骂大阿罗汉都是自了汉。禅宗祖师骂这些人得这个境界不肯下来的，叫“担板汉”，背一个板子走路，只看到空的一面，没有看到有的一面。只晓得禅定，不敢起行，没有做到慈悲喜舍、救世救人，不肯动了，叫自了汉。所以禅宗祖师们骂阿罗汉们自了汉、担板汉。
这个知识讲给你们听，不要听过以后，抓住鸡毛当令箭。别人禅定坐得好好的，有些居士爱吹牛的，就批评人家：“欸，这个还是自了汉、担板汉。”他自己还没有到这个境界哩，就随便开口批评人。如果有经验的修行人，你得定没有、到什么境界、心里的什么情况，一眼都看出来的。这个一眼看穿要内行、要有经验。

第三章 有关修行

问：若要讲求从小乘方法求证，基本应先做到哪些？
关于求证的方法，大小乘经典包括《华严经》、《楞严经》，其实有提到一个共法——四禅八定。四禅八定包括四禅境界以及四个定境，合称四禅八定。
问：何谓“四禅”？
初禅，心一境性，到达离生喜乐地。心一境性，依据很多大小乘经典的不同，又叫做“自心一处”，指心专一在一个境界上起作用。这个“性”不是指明心见性，而等于自然科学上所讲的“性能”、“性质”的意思。
初禅到达了心一境性以后，身心有分离之感——身跟心可以分开了，也就等于普通说的解脱开了、放开了。高深一点就是说，心物分离，体认到自己心念的作用，跟物理、生理有分离之感。因为有分离之感，生出心理上的喜，生理上的乐。
二禅，到达定生喜乐地。有离生喜乐以后，产生一种新境界，不需用离的、不需用力，会发生一种定境。为什么你们要注意研究修证的功夫？因为要有初禅的离生喜乐，二禅才能有定生喜乐、才有定境。所以你们打坐不是得定，真得了定境所产生的喜乐，程度是不同的。
能够心性专一，到达离生喜乐，已经差不多超越欲界，虽然还没完全脱开，但欲念这一层已经升华多了。而定生喜乐，在教理上来讲，已经是在光明境界里头了。大家研究经典，反而定境的功夫都不太注意。
三禅，到达离喜妙乐地，到了三禅，喜悦的心理也已经平静了，只有乐感。你们看，在四禅中，“乐”字就占了三个部份。人生都是苦，只有在禅定境界可以得到比较超越的乐感。
四禅，到达舍念清净地。舍了什么念呢？你要回转来看，就在三禅的喜乐境界上，也还是有念，而到了四禅以后，喜乐的念也没有了，才得到真正的清净境界，这才是心的解脱、清净，不受这个物理世界和心理的影响。
这不是四个阶级，是四个不同的范围，并不是说一定要修到初禅，再修二禅、三禅，再修四禅，有些人刚入手，也能够一下子就到三禅之境。如果说四禅是像阶梯一步一步来、完全不会退转，那就不得了了。
问：四禅八定属于“共法”，在修证佛法时有那么重要吗？
四禅八定的原则，不管你修大乘、小乘、显教、密宗，如果要求证佛法、追寻生命的究竟，不修

四禅八定，都是错的。
四禅八定是共法，不是佛法的“不共法”。不只佛法有四禅八定的境界，外道也有，即使魔道中人也能做到。佛法则是不共法，那是智慧，智的境界。但是你要注意共法的道理，不能因为四禅八定是共法就忽视它。一般修佛的人认为：“四禅八定是共法，我修它干嘛？我要修不共法。”这是狗屁不通的话。共法大家都做得到，就你做不到？佛能通一切法，怎么你做不到呢？
换句话说，外道、魔道都做得到，你说佛法是超越了外道、魔道境界的，怎么你修持就做不到呢？
四禅八定是共法，是修证佛法必修的阶段。
问：四禅会受火、水、风、地的干扰，若想对治的话，非得修白骨观不可吗？
不一定，白骨观、不净观，对治贪欲法门、男女性关系的，其实也绝对治不了。
我以前在杭州，有个修白骨观的和尚，修到一切事物皆成白骨，但他偷偷跟我说，说“白骨也风流“啊。对治，谈何容易？对治非究竟。
但是，如果真理解透了，修白骨观、不净观，最容易改变全身的气脉。白骨观不是观其白骨就行，要慈悲、布施心，我做到一身的肌肉都烂了，都给那些五鬼众生吃掉、布施了。最后把白骨用地、水、火、风观灰了——或者用火观，把白骨烧化了；或者用水观把它泡烂；或者用风观吹散了……这就是白骨观，成就正道禅观了。要是那个空定境界存在，就得初禅了。
佛经讲的对治，谈何容易？那么容易对治啊？
问：不管从哪一种定境去修，最后是否应该要达到灭尽处定，才算是有定的境界？
这是小乘的结果，还不是大定。
问：禅定与修证的关系为何？
光有定力，不一定能把心地法门的结使去掉。
比如一个人打坐，不论外道也好、修佛也好，可以坐在那几个钟头不动，什么思想都没有。练习久了，也可以几十年不动，这是“定”的一种境界。可是一旦心口一动，还是不能进步。
禅定，唐朝玄奘法师翻译成“静虑”，或是翻成“思维修”。这是从修止观的境界来讲的，等于空，也就是大学里头讲的“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑”，玄奘法师翻成“静虑”，就是从大学这八个字之中采用的。
静虑也叫做思维修，这个是纯粹就圣谛法门的思维的解脱。思维修，有时候跟禅定没有关系。很多人的佛学、哲学理论讲得都很好听，也仅到思维修境界，但是没有得到定境，所以功德又不成就。
因此《圆觉经》上，把修止、修观、禅那，三样分开了。而大乘的《解深密经》里头，也根本不谈禅定。大乘讲的“修止”，就包括了四禅八定，是修止的初步。只有止观两个字，所有八万四千法门，离不开止观。观了，思维修，或者是禅那的思维修，都在“观”的境界，还到一个“止”的功夫。
问：“禅那”就是思维修？
有些翻译就直接把禅那翻成思维修，唐代玄奘法师用静虑这个词。
问：佛对修行方法的“息”讲了多少？
佛的弟子中，有几个人修行很得利的，一个是佛的儿子罗睺罗，一个是他最得意的大弟子迦叶尊者，也就是禅宗祖师。
佛告诉他们的修行方法，很基本、很明显，其实就是大密宗。修阿耨多罗（注：此处似应为安那般那，只是原文如此。），出、入息。现在变成练气功了，出气入气，就不对了。不是“气”的问题，是阿耨多罗的精神，那叫做“息”，出息、入息，息长知长，息短知短，息冷知冷，息暖知暖。
当时佛只简单地讲了五、六条，没有多说。出入、长短、粗细，讲了六个方面。

问：佛如何谈修定？
修定的方法，笼统的说，有八万四千种。为什么有那么多呢？这就是佛说的，我们人一呼一吸叫做一念，一念之间有八万四千烦恼。换句话说，我们平常到脑子里的思想不是很多吗？每天从早上到晚上，有多少思想你统计得出来吗？几乎没有办法。所以说“遮莫”，一弹指（即遮莫）之间，有六十到九十个刹那。一刹那之间，又包含了很多的思想。思想是没有办法计算的。所以人要得定，如果自己的烦恼念头转不了，可以骗人，没有办法骗自己。
佛在八万四千法门里头，选定了告诉你们，初步的修持要修安那般那，修出入息。这个“息”是什么东西呢？就是中国字休息的息。
问：何谓修定的“止”？
脑子里、心里一个杂念都没有，气血停了，这是“止”的境界了。呼吸往来，很长才会有一次，等于没有呼吸了。这是“止”了。
问：那么，止在什么地方？
没有地方，空无边处。就是意念清净了，不在身体内外中间，感觉都没有了。在身体内外中间都有感觉，只要得止，即使在身体内部也没有关系。没有一个地方的。
问：到止的境界之后，这就算得定吗？
这是初步的得止。也就是儒家大学之道中所讲的“知止而后有定”。儒家讲得也很清楚，知止以后，进一步才能说得定；定了以后有境界，则是能静；静以后得清啦！清了之后，身体感觉的障碍就没有了。而后能虑，这个虑不是指思虑，而是一种自性智慧的发起，不是思想。当智慧发起了，所谓的神通就无所不至；这个智慧的境界，在中国的儒家来讲，叫做“虑”。所以后来玄奘法师翻译禅定，就采用大学的说法，翻作“静虑”。他是正统的孔子后代（一笑）。
问：要达到“止”的境界，是否没有一定的程序？
对。之前所讲的六妙门（注：“出入息念”中的“数、随、止、观、还、净”六项）是渐进的，有时候可以不用这个方法。只要心念专一、一切空了，也可以达到“止”的境界。有些利根、第一等聪明的人，不一定靠这个路走。直接进入“止”，绝对可以，不是没有的。但是要没有杂念、没有妄想。
问：所谓入定、得定，是否就与外界隔绝，一切不知？
之前有讲到六妙门的“止”，“止”里头已经有“观”了。观，一切都了解，外界的一切心因、一切都知道。止观是同时，即止即观、即观即止。在止观得定以后，并非什么都不知道。一般人认为“这个人入定了，什么都不知道”，这是错误的观念。哪有什么不知道就叫做修道？那你何必去修啊？拿十几二十颗安眠药吃下去，包你得定（众笑）。
不是的，真的得定以后，什么都知道，什么念头都清净了，没有身心的障碍。真得定的人，若有人无理取闹、打你的耳光，你一点都不动心，也不生气，也不会笑一下。换句话说，这个人骂你你不生气，这个人恭维你也没什么喜欢，因为知道这些都是小孩子玩的梦话、空话。
一切清净，一切都知道。
在孔家后代子思的著作《中庸》里讲：“喜怒哀乐之未发，谓之中。”喜怒哀乐，烦恼痛苦高兴，一切皆空了，这个对了。喜怒哀乐，发而皆中，至中和，天地位焉。
问：要怎么达到发而皆中？
你说得道的人会不会作梦？有没有喜怒哀乐？也有，佛也骂过人啊。发而在中间，就是该止即止，他心中没有动过念，嘴里好像在骂你，但他自己心里空空，就发而在中间了，都在中庸、空的状态里头。
问：说到佛也骂人，都发了火了，这不算动念吗？
他那个发火不同啊。外表上好像有，但心里头没有火的，没有仇恨的心。一般人发火，自己的心里非常生气、怀着仇恨的心，那是凡夫了。而中庸不是这样的。
问：那凡夫的喜怒哀乐起来之后，要得中节，就只能做节制了？

节制是压制，心里硬压下去，会得病的。
问：有看到过这一句话，就可以解释这个，“心不住相，不着声闻缘觉境界，虽现尘劳，心恒清净”，就是说虽然他发怒，但心恒清净。是否可这样解释？
对。
讲到“观”，这个境界就高了。到了观以后，念念清净，回到本来清净面目。也就是说，回到宇宙父母未生以前，我们的生命究竟所在的地方。
本来清净，那个叫“还”，就是自性清净。
问：修定的好处——十六特胜，该如何入手以达到这个境界？
十六特胜，是小乘修定讲的佛法原理。修定，比如修呼吸、修安那般那、修白骨观，或者修任何的禅定、修心地法门，若能得定，会有十六种特别的“胜”——指欣来了，胜利、成功的意思。这是佛学的“名数”，就是一种理象论。
特胜与四念处（不净、是苦、观心无常、观法无我）、止观一样，从“调心”开始，把心念搞清净，终止于非非定，达到非非想定这个境界。次序也就等同刚才讲的九次第定。开始是调心，像我们一般人打坐，老实讲心都没有调好，心都散乱的。没有宁静过，不算调心。
调心是心宁静了以后，达到四禅八定的非非想地了——“地”是指程度，地地有观照，你注意这个话。每一个定的境界，有观有照。什么叫观？自己都知道，有个境界存在了。观就是思想起了观察的作用，是自己自然的，不需要另外去观察。照则跟观不同了，好像灯泡或太阳出来，自然照明了。这个叫观照。所以地地有观照，每一次、每一个功夫的进度，有观照的作用，
“能发无漏善念，厌恶自害之事”。
所以打坐修行能够发起的“无漏”，最后无漏，圆满了，没有一点渗漏、没有一点坏的东西，像一个皮球充满了，而至于至善的境界。
如此一来，自然心里头厌恶了自害之事，起心动念时如有错误的心理思想，自己都不喜欢了。既不欺人，也不欺已，故名特胜。
问：这十六特胜是什么呢？
怎么叫十六特胜呢？很有名：
一是知息入，知道气从身体进来的作用。
二是知息出，出气的时候很清楚。
三是知息长短。息的长短特别注意，不是吸一口长气再呼出来就叫长；而像庄子所说：“真人之息以踵，众人之息以喉”，普通人呼吸只到肺部，有功夫的人呼吸达到足底心。这叫知息长短，所以当你呼吸很短，上半身有、下半身没有，拿普通的话讲，就是身体不够健康了。
四是知息遍身，到了最后，你晓得每一个细胞自己本身都在呼吸，不只是你鼻子在呼吸。
五是除诸身行，身上的障碍没有了，没有障碍，当然也没有病痛了，病痛在心行里面是小事。行是什么？是运动。甚至于定到最后，心脏好像没有跳动了、呼吸停止了。
六是受喜，心里非常高兴。
七是受乐，生理上的乐。
八是受诸心行。心里头起一个思想念头，生理上马上感觉到。比如说在定境中，你起了个坏念头，自己会受不了、吃不消，身体都不对了。
九是心作喜，是不是跟第六个重复了？不是，第六是受喜，受是感觉，而“心作喜”不是感觉到，而是心理状态另外起了喜悦的境界。
十是心作摄，指心的作用。比如说你从北京来，坐在这里念头一动，就知道北京的事了。无所不在，此心遍满虚空。这是比方，不要去玩这个。
十一是心作解脱，自己不会被思想、烦恼、情绪困住。
十二是观无常，知道世界上一切都靠不住、都会变化，没有永恒。
十三是观出散，一切万事万物没有永恒，都有消失的一刻，都是空的。

十四是观离欲，这时候脱离欲界了，已经完全超越男女爱欲，没有了，变成喜乐境界了。
十五是观灭，自己身体可以丢了，身心都可以起变化的。
十六是观弃舍，实时都放下，什么都可以丢下。所以禅宗很多大师修到了家，年纪到了要走时，说句“再见”，一打坐，眼睛一闭，走啦。弃舍，把身体丢在这个世界上，好像屙了一坨大便在这里就跑掉了一样。
这是十六种特胜。
问：现在这个时代，人类和社会进步的型态都不同，如何做功德，才能真正服务社会大众？
真正的修行在于行为，要做到实际的事。真正的佛家的大乘精神，是完全忘记自我、个人，而去为众生做事的。释迦牟尼把它归纳起来，有六个方向，在梵文叫“六波罗蜜”，“波罗蜜”就是到达那个目标的意思，包含：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若（即智慧）。
这六个方向是两个目标，一个目标是为自修自养，为自己的；一个目标是自己要慈悲、爱众生，不只是爱人类。
简述如下：
1.布施，就是基本上都替众生着想而做的，一切都不为己，就是没有条件、没有要求、没有收获的付出。
内容包括三方面——第一个是“外布施”。思想怎么帮助、拯救这个社会。小我部份，是指别人所需要的钱财、物质等。我这里有，毫不考虑，都给他。就大我来讲，要有牺牲我自己的性命来换这个社会更好的心念。
如果要举个例来讲，内容太多太多，要把握的就是一点原则——有一点、一念自我私心，都不算。但没有人做到，包括现在这些宗教的教主都没有一个做到的。都只会讲理论，要做到完全不顾虑到自己，很难的。
第二个是“内布施”，内布施是指精神上的布施。传布知识（教书）、给人家解决问题（像法师啊、神父、牧师），做的都是精神布施。这都是讲原则性的。
第三种最难了，就包括了外布施和内布施，综合起来叫“无畏布施”。使人家没有恐怖、没有烦恼。
2.“持戒”，持戒的内容也包括了三个方面。
第一个方面就是行为，自己的行为处处有个规范。这个规范的内涵又有两点。一个是消极的——自己从来不会做坏事，不会讲坏话，不会犯错误。包括古代东方西方的道德传统，及现在的法治观念，都在内。
积极的呢，是自己做好事，也影响大家一起做好事，不但人类，包括整个世界一切众生，都是博爱、康乐的。这还是有形象、有作用的。
第二个是内在的，自己修持，不管禅定也好、不禅定也好，自己的思想、动念，最后都修持到没有一点坏的观念，都是光明清净的。这是内持戒的一部分。
3.“忍辱”波罗蜜，意思就是勇敢，自己甘愿受一切罪，等于基督教的耶稣，能为世人吃罪，而自己上十字架牺牲了，这个儒家叫做“大勇”。
忍辱也包括三个内涵。
一个是有形的忍辱，譬如我们活在世界上，随时有艰难、痛苦，读书也一样，有很多挫折，很多不满意，都要忍过去，要原谅别人、原谅环境，转而要求自己。这种修养很痛苦的，要对付自己，“真的忍住”。在行为上这是有形的。
进一步到了“内忍辱”，修养到这个程度，任何人对不起你、甚至要杀害你，都没有什么关系，能够慈悲他、教化他。心理上没有一种“忍”的作用。
第三种内涵的忍辱，是做到非常自然，也无所谓一个人的不对，看一切众生都一样，心里头都没有事了。
4.那么中间有一个叫“精进”，就是不断地努力，不断地对自己要求上进。“精进”在六度中

处于是间的范围，做学问也好，做功德也好，都要不断的努力精进，不能松懈，要求很严的。
5．后面两个专门讲内在修养，一个是“禅定”。
6.然后是“般若”智慧的开发，成道了。
总而言之，你现在问的问题，归纳起来很简单，自己做每件事、每个行为、每个思想，观察一下自私的成份占了多少？自私成份慢慢愈减愈少，甚至没有了，就是真正做功德的深层内涵。
问：针对目前的世界和社会状况，做功德时，有没有哪一方面要特别注意、特别强调的？
事实上，今天的人类文明，做功德、做好事的观念，已经普通存在了。过去不管是西方、东方，什么社会环境、历史的经验，做功德都是从个人出发的。十九世纪以后，思想改变了，说民族自由，这个社会观念就独立起来了，自然而然，大家都在做好事了。你知道的啊，你专门管这些事，每个公司都组织福利啊、组个基金会啊、养老啊、保障的，都在做了。
但是不要研究内容，那个资本家做社会福利工作，实际上为了免税啊。他也在盘算这样钱会用得少……虽然是假的，但也在做了。
什么老人基金会啊、贫穷救济会，都在做了。做了之后，有些人还利用这个，自己来占利益。
问：根据我所观察到的，很多在社会上做慈善业的基金会，他们的观念主要是“与恶对抗”，跟不好的、坏的东西或人对抗、作战。无形中形成了对立，是一种愤怒性的观念，您对这有什么看法？
这个就应该要告诉他们，真正的布施是无私的，不应该对立，要都能够忍受。像刚才讲的“忍辱”，忍辱就是原谅一切邪恶。
从道德来讲，若有“我在做好事”的观念，那就错了，已经对立起来。真的做功德，是没有这个观念的。
我听说，你收养一个孩子，把他留在身边带他，你并没有期待这个孩子将来长大能赚钱供你吃穿，这个就是对的。这就是无私的付出了。
社会上有些基金会、资本家，做功德的理由都不够格的。但就像我刚刚说的，他们总算还是做了一点。虽然是假的，也做了一点。
问：在念咒的时候，气用完了，再吸进来时，肺部觉得不能吸了，可是又还感觉意犹未尽。这个时候再有气，脑子里就觉得好像快要昏倒了一样，该不该放掉？
你怎么晓得气吸进来了，肺充满了？呼吸进来到气管，两个肺是呼吸经过最重要的机器。肺是过滤的机器，你有没有看过肺？你把动物的肺买来看，上面是薄薄的一层白膜包住的，这一层白色的外衣非常细，有孔的，我们为什么会气喘、生痰？就是外面这一层纲膜被很多水给冻住了，那些空孔不通了，就会气喘、生痰。所以肺是过滤呼吸进来的气，不是说肺吸满了就叫充满了，不对。
你氧气进来太多，在里面变二氧化碳了，所以难受嘛。耳朵为什么气进来会鸣呢？如果气没有了，耳朵也会叫的。中医告诉你，“耳通气海”，通到下面，所以有耳鸣，或者耳朵蒙住了，肾气不通。
你坐到发晕的时候，还在吸气，你不要憋死啦！它是个来往作用嘛，你把气老是憋在那里干什么呢？真是晕，就要放。
问：我在修行的过程中，有时候能量会比较强，这时候就自然会知道一些事情，会收到或放出一些讯息，会变得非常清楚，而不用文字沟通。可不可以说明在修行上，这一方面的过程是什么原因？
这是禅定会经过的一个境界。甚至你太注意用它，会发各种神通，能够知道人家心里想什么、能够知道未来的事。但用久了不好，自己的进步会受限。
等于一个东西分两面，一个体、一个用。你现在讲的是心性的，静定境界在禅定、修禅时会发生的；还有更大的功能、神通，都会起来。这条路是不宜走的，一定会偏差的。它与“明心见性”那条路偏差了，这里差了一点，将来后果就会偏离很远了。

最好目前暂时不要用，不要多注意它。归到自己清净，把它放掉。
问：修行人想精进修道，应该吃生的食物吗？
不，要吃煮熟的。
如果吃生食吃得很习惯也未尝不可，像牛、羊一样吃生的也是可以，但是你有看过牛羊活一百年的吗？西方人觉得生吃比较健康，等到将来有结论再看看嘛。
问：有些男性因为修行禁欲，又练很多硬功夫，又打拳，结果一个晚上勃起好多次，下不去，该如何对治？
这叫“亢阳不悔”，这是非常危险的。肾脏到前列腺一带都发炎了，这是不正常。如果他有太太，做爱一次就好了。
所以一个朋友往生时，旁边的人告诉我，他那命根子硬得像铁棒一样，我说那不是好事。
问：念咒子时是不是应该把气导向小腹？
教你念咒子，没有教你小腹问题啊。为什么念咒子时呼吸要把小腹鼓起来？那么你的用心就没有专一在念咒子上了，而是念丹田、念小腹啊！小腹鼓起来就是功夫？那找那些怀孕女人，每个功夫都得阿罗汉了。
念咒子，心气专一，念什么咒子都一样，一口气顺着念，身体端正，不要管小腹了。自然念诵，身体端正，你不要再注意这个呼吸啦、配合啦等等，那是两回事。你们现在考虑的，就是生怕肚子掉了，是不是（一笑）？
问：修定应该什么都不想、什么都忘记吗？
千万不要把昏沉当成入定，这很严重。这是佛说的，不是我说的；要是把昏沉当成禅定，你宁可不要修，他生来世的果报，会堕落到畜牲道去，那可以不用脑筋了。
我也经验过，我当年修空念定、无想定，修了一年。修到什么程度呢？我老实告诉你：我这个人书读得不少、文章写得也不错，结果试着修无想定试了一年，什么都把它忘了、丢下了。我想写信给一位定来师父，拿起笔却写不出来，连个“定”字都写不出来，真的想不起来。
这个时候很害怕啊！奇怪，明明晓得，心里都清楚，就是写不出来。所以说“无想定”的这种遗忘是很可怕的。庄子有一句话也是类似意义：“哀莫大于心死”，人到灰心，心念不清醒，完全丢掉；灰心到了极点，人就变傻瓜了，变猪头猪脑了。明明有感觉，却没有多大的思想，想写信都写不出来。
我一察觉到这样不行，就要自己马上恢复：自己知道，慢慢地提起念头。一个月以后，我全然恢复了。
这是告诉你经验，不要把昏沉当作入定，不昏沉、不散乱，这才叫“定”。
问：这二十年当中佛教慢慢复苏，现在佛教蛮发达的。可是有许多人不信因果，甚至有许多年轻出家的人，真的也都不信因果，这样如何是好？
不信因果，那有什么希奇呢？现在教育不同了。我们过去中国文化、外国文化，基本上人类文化过去是无形中相信因果，注重道德。而现在人，你说“对啊！现在人没有道德。”我说你错了，还是有，不过他的观念不同了，现在年轻人讲“价值”论，价值观念，看一件事，先看“有没有价值啊？”其实他不知道：道德就是价值。
现在你埋怨这些年轻信佛的，年轻朋友不信因果有什么关系呢？我有个小朋友演培法师，他已经过世了，他当年在重庆的时候，在太虚法师的汉藏教理院念书。演培法师后来到了台湾，在善导寺做方丈，结果被小和尚、居士们给赶走了。后来演培法师讲演中就讲：“讲到佛法，就是因果，”这是他讲的，不是我讲的，你们注意啊！“现在人不信因果，太可怕了。现在人啊……”注意，他要吧出家人了，可是他自己是出家人、大法师。现在啊，轮转过来，“居士怕因果”，有些刚刚学佛的人怕因果，“因果怕和尚，和尚怕居士。”（一笑）
所以我说那有什么希奇？你不要惊讶，这些年轻人他现在反对因果，等他年纪大一点，慢慢就会知道因果的可怕。就是等待年龄了。

问：身边没有任何欲望根源来诱惑自己，是不是就能断除一切魔障？
老子说："不见可欲，其心不乱。"有个可欲的来，你就依他起受，来影响了。我们来说真话，不见可欲，其心不乱。我有个朋友，他一生清白，没有讨姨太太、没有二奶，他就讲："所以啊，像我们这样很好；如果再清净，更好啊。"我说再清净、完全没有，很好吗？你以为"不见可欲"，没有欲望来引诱你、没有魔障来引诱你，是很好的吗？你很寂寞，那个也是魔障，寂寞也是魔障啊！
你觉得一切功名富贵、男女饮食包围你，是魔障；没有，也是魔障。你求之不得，也是一苦——求不得苦啊！古人有所欲，那你说这个修行要怎么样修？
问：出家人受人家的供养，应如何看待这些供养才不致滥用、犯戒？
马祖门下有位俗家姓陈的大禅师——睦州禅师，他是大彻大悟，成佛得道的人，他有个外号叫"陈蒲鞋"。他出家悟道以后，回到偃州家里住，他的母亲还在，家里并不富有，所以他出家一样奉养母亲。
也许有人想：出家人养母亲容易啊！大家居士供养钱，买米买布来养母亲嘛。欸！这个犯戒的！居士们供养钱是供养给禅师，因为他出了家，代表"佛、法、僧"的僧，居士们这是供养三宝的。大家供养他的钱，他只能拿来做佛事，若是自己拿来孝顺母亲，等于是大家孝顺母亲，他就欠了众生的账，睦州禅师不干这个事。因此他回到家里，为了孝顺母亲，自己坐在那里做苦工，编蒲鞋去卖。卖的是自己的劳力，卖了蒲鞋赚来的钱是属于他本人的，可以拿来孝顺母亲。讲到戒律，讲讲古代做事的风格，给你听听。
所以出家人对于《楞伽经》要读清楚。你们天天念《楞伽经》，早晚功课经上有两句话要特别注意："忖已功德，量彼来处。"说到雍正皇帝，他很严格，经常抄人家的家，贪污官吏满门抄斩，财产都拿出来。雍正有个部长，是杭州一个和尚还俗的，学问很好。雍正也晓得他做过和尚，两个人很对头。有次这位部长搜查一个贪污官吏，财产、账目都交清了。雍正一看缴回了那么多财产，满意的说道："嗯！你这次办事办公，很有功劳。财产没收！可是你办得很辛苦，这一部分归你吧！赏给你。"这位部长就讲了："皇上，我不拿，跟我没有关系，请您收回去。这是国家的，不要给我。"雍正问："为什么你不拿？你办公很有功劳啊，那么辛苦。""唉呀，皇上，要忖已功德，量彼来处啊。"雍正一听笑了，"咦！你还没有忘本，好！"他是和尚出身嘛，做大官、做部长，还知道要守戒律。这就是"不与取"，不犯盗戒，不与取——我不要这个贪污的钱，国家收回去。
提到这个问题，就是这两句话："忖已功德，量彼来处。"